

<http://www.buecher-blog.net/>

## Ina Rudolph – Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest?

KEN. Ist »The Work« der Amerikanerin Byron Katie nur ein weiteres Heilssystem, das uns das Blaue vom Himmel verspricht? Interessanter als den möglichen Propheten zu glauben, finde ich inzwischen, den Anwendern zuzuhören. Ina Rudolph wirkt überzeugend als »Workerin« – zum eigenen Nutzen und dem ihrer Mitmenschen.

Als Ina Rudolph nach zahlreichen Erfahrungen mit anderen Methoden Byron Katie und ihrem Konzept »The Work« begegnete, fand sie nicht nur eine Menge Lösungen für eigene Themen. Für sie war das Gelernte auch gleich eine Mission: Sie unterrichtet, was ihr nützlich war und weiterhin nützlich ist. Der Schritt von der hinterfragenden Saula zur überzeugten Paula war nur ein kleiner Hüpf.

### »Nichts ist von sich aus gut oder böse ...« – Shakespeare in Hamlet

Ina Rudolph, die Maja Dietz aus »In aller Freundschaft«, erzählt, wie sich ihr Leben mit der Methode der Katie Byron verändert hat. Im Grunde geht es dabei um den fast schon meditativen Umgang mit Fragen, wann immer sich ein Glaubenssatz rund um ärgerliche und störende Situationen breit macht. Und das ist meistens der Fall. Um damit Frieden zu schließen, dass sich zum Beispiel Bedenken vor der nächsten Vorsorgeuntersuchung einschleichen oder wir uns abgelehnt fühlen, stellen die »Worker« recht einfache und ebenso mächtige Fragen nach diesem Modell:

- 1. Finden Sie heraus, welcher Glaubenssatz Sie in einer Situation tatsächlich belastet.
- 2. Beantworte Sie dann diese Fragen:
  - a. Ist, was Sie glauben, wahr?
  - b. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?
  - c. Wie reagieren Sie, und was geschieht, wenn Sie diesen Gedanken glauben?
  - d. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?
- 3. Im letzten Schritt geht es darum, möglichst treffende Umkehrungen zu finden. Was zum Beispiel wäre, wenn das Gegenteil Ihres Glaubenssatzes wahr wäre?

»Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest?« beschreibt, dass diese scheinbar einfache Methode ein Werkzeug für fast alle Lebenssituationen ist. Ina Rudolph meditiert damit über berufliche Themen und Gesundheitsfragen ebenso wie über die Beziehung zu ihrem Mann und zu den Themen ihrer Tochter. Es geht um Ängste, Zweifel, Umgang mit Kritik, den unscheinbaren Kleinigkeiten, die einen den Spaß an der Arbeit vermiesen können und vieles mehr.

Auch wenn es ein sehr persönliches Buch ist, zu dem »The Work«-Entwicklern Byron Katie selbst das Geleitwort schreibt, ist es auch ein praktisches Buch. Wie kann man das Loslassen lernen und einen möglicherweise tiefgehenden Veränderungsprozess einleiten? Das ist möglich und erfordert kaum mehr als ein bisschen tägliches Üben.

»Ab jetzt können Sie Ihre stressauslösenden Gedanken überprüfen«, verspricht Ina Rudolph. »Sie müssen sich nichts mehr erzählen lassen. Sie können Ihre eigene Weisheit finden und Ihrem Herzen folgen.«

Ich finde, das Buch ist ein großartiges Angebot, mit der Umdeutungsstrategie der Byron Katie mehr Entspannung ins eigene Leben zu bringen. Belastende Gedanken werden so Impulse für die eigene

Entwicklung. Die zahlreichen Beispiele aus dem Leben der Ina Rudolph sind inspirierend. Um das eigene Tun kommen wir trotzdem nicht herum. Wenn der Weg das Ziel ist, können wir auch gleich damit anfangen.

## Fragen des Arkana-Verlags an Ina Rudolph

***Entstehen wirklich alle Probleme im Kopf? Was ist, wenn jemand schwer erkrankt? Kann auch dann die Methode von Byron Katie helfen und demjenigen neuen Lebensmut zusprechen?***

**Ina Rudolph:** Niemand möchte schwer krank sein und für viele ist so eine Krankheit eine Katastrophe. Wenn sie jedoch einmal da ist, hilft mir Entspannung und Liebe sicher mehr, als Stress und Ärger. Alle belastenden Gedanken über die Krankheit, die ich habe, werden mich stressen. In diesem Zustand halten meine Muskeln fest, der Blutdruck steigt, mein Atem ist flach. Mit Stress behindere ich einen möglichen Heilungsprozess. Loslassen kann ein Weg zur Heilung sein.

***Sie sind Schauspielerin und müssen in verschiedenste Rollen und Charaktere eintauchen. Dazu braucht man Einfühlungsvermögen und Phantasie. Waren Sie vor der Arbeit mit »The Work« besonders einfallsreich, negative, Unheil ahnende Gedanken herauf zu beschwören?***

**Ina Rudolph:** Ich glaube, ich war in beide Richtungen einfallsreich. Im Positiven wie auch im Negativen. Als ich z.B. verstanden habe, dass Angst »nur« eine Projektion in die Zukunft ist, konnte ich sie auch schneller in den Griff bekommen. 99 Prozent unserer Ängste sind Glaubenssätze über etwas, was in der Zukunft geschehen könnte. Je phantasiebegabter der Mensch, umso anschaulicher kann er sich diese Szenarien vorstellen. Die Angst wird ihm den Kopf vernebeln und höchstwahrscheinlich verhindern, dass er etwas tut, was dazu beiträgt, dass dieses Szenario nicht eintrifft.

***Wie hat ihr Partner auf ihre neue Entwicklung reagiert? Ist auch in seinem Leben etwas in Bewegung gekommen? Arbeitet heute auch er mit der Methode?***

**Ina Rudolph:** Als wir uns kennenlernten, habe ich ihm erzählt, dass mir diese Methode hilft, Stress abzubauen. Ich habe sie ihm nicht aufgedrängt und er hat sie ganz allein für sich entdeckt, als ihm danach zumute war. Auch er hinterfragt heute seine stressigen Gedanken, wenn er glaubt, dass das nötig ist.

***Bei »The Work« geht es ums Loslassen. Was war für Sie persönlich am allerschwersten loszulassen?***

**Ina Rudolph:** Loslassen erscheint einem schwer, wenn man nicht weiß, wie es gehen kann. Es ist ganz einfach und geschieht quasi von allein, wenn ich im Prozess deutlich sehen kann, welchen Stress mir das Festhalten bringt. Wenn ich verstehe, dass meine stressigen Gedanken nicht wahr sind und dass ich mich lediglich auf einer Fantasiereise befand. Ich zum Beispiel habe einige Zeit gebraucht, um tiefgreifend zu verstehen, dass ein Partner mir nicht gehört und dass er nicht dafür da ist, mir meine Wünsche zu erfüllen. Mittlerweile finde ich Loslassen einfacher als Festhalten.